3 OLAHRAGA UTAMA ANJURAN NABI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

Olahraga menjadi salah satu kebutuhan manusia sekarang ini. Berolahraga juga merupakan aktivitas yang dapat dilakukan semua usia baik tua ataupun muda. Karena dengan berolahraga kita bisa menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh kita. Dengan begitu, kita juga turut menjaga apa yang Allah SWT telah anugerahkan pada kita selama ini. Seperti halnya ketika kita memiliki keseimbangan spiritual, fisik dan emosional.

Begitu banyak cabang-cabang olahraga di dunia ini. Bahkan untuk memeriahkan olahraga diadakan kompetisi atau pertandingan persahabatan. Demi menjalin kebersamaan dan merasakan betapa menyehatkannya kita dengan olahraga. Dan yang tak kalah penting untuk diketahui adalah bahwa Islam begitu mendukung kegiatan berolahraga. Bahkan Rasulullah SAW juga menganjurkan.

Di dalam Islam terdapat beberapa olahraga utama yang dianjurkan Nabi Muhammad SAW. Bahkan sejak dini kita sangat dianjurkan untuk mengajarkannya pada anak kita. Olahraga tersebut adalah berenang, memanah, dan berkuda. Apa dan mengapa ketiga olahraga tersebut sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad? Simak bahasannya dalam buku yang disusun oleh tim PusatIlmu berikut ini. Semoga buku ini bisa memberikan tambahan ilmu bagi pembaca dan peminat olahraga, terlebih bagi mereka para orang tua. Sehingga pada akhirnya bisa membekali putra putri mereka kelak sesuai ajaran Rasulullah SAW.

3 Olahraga Utama Anjuran Nabi

Kesehatan adalah salah satu hal utama yang sering terabaikan mengingat berbagai kesibukan yang kita lakukan. Padahal sejatinya, Sebagai orang yang memiliki kepercayaan dan keyakinan terhadap Islam, kita haruslah bisa menjaga keseimbangan antara kesehatan spritual, kesehatan fisik dan kesehatan emosional. Kita telah dianugerahi tubuh oleh Allah SWT untuk dapat kita jaga, dan kita wajib bertanggungjawab atasnya. Maka salah satu upaya untuk mewujudkan hal tersebut adalah dengan berolahraga. Olahraga penting dilakukan sejak dini, saat sudah tua, maupun saat masih muda.

Olahraga juga menjadi salah satu aktivitas positif yang memberikan banyak manfaat, bagi setiap orang, tak terkecuali anak-anak. Melalui olahraga, anak juga dapat mengasah keterampilan serta memelihara kesehatan badan. Bahkan di dalam sebuah hadits Nabi juga mengatakan bahwa melatih kuda, berenang, dan memanah bukanlah kegiatan yang sia-sia.

Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda,"Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami

dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang." (HR. An-Nasa'i).

Sementara sahabat Umar bin Khattab mengatakan :

عَلِّمُوا أَوْلاَدَكُم السِّبَاحَة وَالرِّمَايَة وَرُكُوْبَ الخَيْلِ

"Ajari anak-anakmu berenang, memanah dan naik kuda".

Ini menunjukkan bahwa kegiatan berenang, memanah dan berkuda, bukanlah kegiatan yang sia-sia. Tapi membawa manfaat, In Syaa Allah.

Berikut akan kita bahas satu persatu tentang olahraga berenang, memanah, dan berkuda.

- **Berenang**

Berenang adalah menggerakkan tubuh kita di air, agar tetap mengapung dan atau mencapai arah tujuan tertentu. Gerakan dicapai melalui gerakan terkoordinasi dari tungkai, tubuh, atau keduanya. Manusia dapat menahan nafas di bawah air dan melakukan dasar gerakan berenang dalam beberapa minggu lahir, sebagai respon evolusioner .

Secara konsisten berenang dapat ditemukan di antara kegiatan rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat di beberapa negara. Dan bahkan pelajaran berenang adalah wajib dalam kurikulum pendidikan. Sebagai olahraga resmi, berenang dapat disaksikan dalam berbagai kompetisi lokal, nasional dan internasional, termasuk di dalam setiap Olimpiade [1]

كُلُّ شَئٍ لَيْسَ فِيْهِ ذِكْرُ اللهِ فَهُوَ لَهْوٌ وَلَعِبٌ إِلاَّ أَرْبَعٌ مُلاَعَبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ وَتَأْدِيْبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْغَرْضَيْنِ وَتَعْلِيْمُ الرَّجُلِ السِّبَاحَةَ

Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda,"Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang." (HR. An-Nasa'i).

عن ابن عمر ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « علموا أبناءكم السباحة والرمي ، والمرأة المغزل

Artinya:

Dari Ibnu 'Umar, beliau berkata bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda: "Ajari anak-anak lelakimu renang dan memanah, dan ajari menggunakan alat pemintal untuk wanita"

(HR. Al-Baihaqi 8411)

Manfaat berenang:

1) Secara fisik berenang sangat baik untuk menyehatkan badan, karena dengan berenang jantung kita dapat terjaga, membangun daya tahan kekuatan otot dan kebugaran kadiovaskulair. [2]

   Berenang, juga meningkatkan sirkulasi yang sehat dengan mengerahkan semua anggota badan dan otot. Ini meningkatkan sirkulasi yang sehat dengan meningkatkan aliran balik vena ke jantung sebagai akibat dari aktivitas ekstremitas bawah. Selain itu, karena anggota badan Anda bergerak sebagai baling-baling, drainase limfatik juga dapat membantu penurunan rasa sakit , ketidaknyamanan dan pembengkakan sendi dan jaringan. [3]

2) Secara mental, berenang memiliki kegunaan meningkatkan hubungan antara otak kiri dan kanan, mencegah penyusutan otak, dapat membantu pembuatan sel-sel baru, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah serta memori otak, dapat mengurangi stres, mengurangi depresi dan kecemasan, menawarkan relaksasi melalui gerakan yang berulang. [4]

Berenang bisa membawa rasa emosi juga menjadi tenang. Selain hormon bahagia (endorfin) meningkat, Anda juga bisa merasakan respon relaksasi mirip dengan yoga . Berenanglah dengan pernapasan berirama, dan Anda dapat mengalami dorongan relaksasi yang kuat. Berenang juga bersifat menenangkan dan meditasi. Irama nafas anda dan irama air akan menurunkan stres dan depresi secara alami. Penelitian juga menunjukkan bahwa berenang dapat membalikkan kerusakan otak dari stres melalui proses yang disebut neurogenesis hippocampal. [5]

3) Selain itu, menurut penelitian berenang memiliki dampak positif juga pada sisi akademis anak. Anak-anak yang belajar berenang pada usia muda mencapai banyak tonggak perkembangan awal yang baik. Peneliti dari Griffith Institute for Educational Research mensurvey orangtua dari 7000 balita dari Australia , Selandia Baru dan Amerika Serikat selama tiga tahun. Sejumlah 180 anak-anak berusia 3, 4 dan 5 tahun terlibat dalam pengujian intensif. Peneliti utama Profesor Robyn Jorgensen mengatakan penelitian menunjukkan anak-anak yang berpartisipasi pada awal tahun berenang mencapai berbagai keterampilan lebih awal dari populasi normal. "Banyak dari keterampilan ini adalah mereka yang membantu anak-anak ke dalam transisi ke dalam konteks

pembelajaran formal baik pada pra - sekolah atau sekolah.

Selain mencapai perkembangan fisik lebih cepat, anak-anak yang rutin berenang juga secara signifikan lebih baik dalam keterampilan visual motorik seperti memotong kertas, mewarnai dan menggambar garis dan bentuk, dan banyak tugas matematis terkait lainnya. Ekspresi lisan mereka juga lebih baik. Serta kemampuan membaca dan menghitung juga lebih baik. "Banyak dari keterampilan ini sangat berharga bagi anak seusia mereka dan akan bermanfaat besar karena mereka sedang bertransisi dari pra-sekolah ke usia sekolah." [6]

4) Memperpanjang Hidup Anda dengan izin Allah

Meskipun semua jenis olahraga pada dasarnya dapat meningkatkan kesehatan dan umur panjang, studi telah menunjukkan bahwa renang adalah salah satu pilihan olahraga terbaik untuk hal itu. Para peneliti di University of South Carolina menemukan sebanyak 40.547 orang, yang berusia 20 sampai 90, bertahan hidup lebih dari 32 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berenang memiliki tingkat kematian 50 persen lebih rendah dari pelari , pejalan kaki , atau orang-orang yang tidak berolahraga. [7]

Memang usia kita sudah ditentukan dan ditakdirkan oleh Allah. Namun perlu diingat bahwa ihtiar dan doa adalah dua hal yang dapat mempengaruhi ketentuan Allah itu sendiri. Sehingga dengan berusaha merutinkan olahraga renang ini, In syaa Allah dengan izin Allah dapat meningkatkan kesehatan sekaligus memperpanjang usia kita.

- **Memanah**

Panahan adalah seni melepaskan anak panah dari busurnya. Secara historis, panahan telah digunakan untuk berburu dan pertempuran, sedangkan pada zaman modern, penggunaan utama adalah sebagai kegiatan olahraga dan rekreasi. [8]

Setiap hari Uqbah bin Amir Al Juhani keluar dan berlatih memanah, kemudian ia meminta Abdullah bin Zaid agar mengikutinya namun sepertinya ia nyaris bosan. Maka Uqbah berkata, “Maukah kamu aku kabarkan sebuah hadits yang aku dengar dari Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam?” Ia menjawab, “Mau.” Uqbah berkata, “Saya telah mendengar beliau bersabda:

يُدْخِلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ ثَلاَثَةَ نَفَرٍ الْجَنَّةَ صَاحِبَهُ الَّذِي يَحْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ وَالَّذِي يُجَهِّزُ بِهِ فِي سَبِيلِ اللهِ

وَالَّذِي يَرْمِي بِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالَ ارْمُوا وَارْكَبُوا

وَإِنْ تَرْمُوا خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا

“Sesungguhnya Allah ‘azza wajalla akan memasukkan tiga orang ke dalam surga lantaran satu anak panah; orang yang saat membuatnya mengharapkan kebaikan, orang yang menyiapkannya di jalan Allah serta orang yang memanahkannya di jalan Allah.” Beliau bersabda: “Berlatihlah memanah dan berkuda. Dan jika kalian memilih memanah maka hal itu lebih baik daripada berkuda.” (AHMAD – 16699)

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ مَنْصُورٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهْبٍ، أَخْبَرَنِي عَمْرُو بْنُ الْحَارِثِ، عَنْ أَبِي عَلِيٍّ، : ثُمَامَةَ بْنِ شُفَيٍّ الْهَمْدَانِيِّ أَنَّهُ سَمِعَ عُقْبَةَ بْنَ عَامِرٍ الْجُهَنِيَّ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ : " وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ} أَلاَ إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْىُ، أَلاَ إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْىُ، أَلاَ إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْىُ " .{

Uqbah bin Amir Al Juhani mengatakan "Aku mendengar Rasul Allah SAW membacakan ketika ia berada di mimbar "Hadapilah mereka dengan segenap kekuatan yang kamu mampu. Hati-hati, kekuatan memanah, berhati-hatilah kekuatan memanah, berhati-hatilah kekuatan memanah . "

Hadits di atas menggambarkan betapa Rasulullah saw sangat menganjurkan agar seorang muslim peduli dengan persiapan untuk berjihad di jalan Allah. Memanah dan berkuda merupakan dua kegiatan yang terkait dengan hal itu. Dan seorang muslim perlu memiliki semangat untuk berjihad di

jalan Allah.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اَللَّهِ صلى الله عليه وسلم (لاَ سَبْقَ إِلاَّ فِي خُفٍّ, أَوْ نَصْلٍ, أَوْ حَافِرٍ) رَوَاهُ أَحْمَدُ, وَالثَّلاثَةُ, وَصَحَّحَهُ اِبْنُ حِبَّان

Dari Abu Hurairah Radliyallaahu 'anhu bahwa Rasulullah Shallallaahu 'alaihi wa Sallam bersabda: "Tidak ada perlombaan kecuali untuk unta, panah, atau kuda." Riwayat Ahmad dan Imam Tiga. Hadits shahih menurut Ibnu Hibban.

Meskipun panahan sering dianggap sebagai olahraga stasioner, pemanah kompetitif benar-benar membutuhkan sejumlah besar kekuatan, ketahanan dan fokus untuk melakukan dengan baik. Jika Anda tidak akrab dengan tuntutan olahraga maka Anda mungkin akan terkejut untuk mengetahui bahwa ada beberapa manfaat kesehatan untuk berpartisipasi dalam memanah . Selain manfaat fisik, panahan dapat meningkatkan kesehatan mental Anda juga.

Manfaat Memanah:

1. Memanah merupakan olah kekuatan tubuh atas kita. Yang menggambarkan penekanan pada busur tempat tali pada otot-otot kedua lengan serta dada, bahu dan punggung. Mirip dengan mengangkat beban, penekanan ini biasanya dipertahankan selama beberapa detik sebelum pemanah melepaskan anak panah. Dengan pengulangan,

penekanan dan penembakkan busur menyebabkan perkembangan otot di sebagian besar kelompok otot utama dari tubuh bagian atas. Dalam memanah juga dibutuhkan keseimbangan, karena Anda harus mampu menahan tubuh sementara di sisi lain Anda bertujuan untuk melepaskan tembakan. Semakin banyak Anda berlatih, maka semakin banyak otot Anda akan terlatih, dan menjadi terbiasa untuk menyeimbangkan tubuh Anda.

2. Hal yang tak kalah penting dari aktivitas memanah adalah fokus. Fokus adalah penting untuk kesuksesan sebagai seorang pemanah, dan mengembangkan fokus dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental anda juga. Semakin baik fokus Anda pada target, semakin mudah pula untuk menjernihkan pikiran dan memanah tepat sasaran. Kemampuan fokus ini dapat membantu Anda untuk mengatasi stres dan membersihkan pikiran Anda untuk tetap lebih fokus pada tugas-tugas juga. Bukan pada kehawatiran akan kegagalan. Fokus yang Anda pelajari dalam olahraga panahan bahkan dapat membantu Anda untuk mengatasi penundaan dan gangguan-gangguan dalam kegiatan sehari-hari dalam hidup anda. [9]

3. Memanah juga dapat membangun kepercayaan diri, Steve Smith seorang pemilik Archery Connection di

Phoenix City menyatakan bahwa orang tua dari muridnya mengatakan kepadanya bahwa nilai anak mereka telah membaik sejak mereka mengambil olahraga panahan, dan bahwa mereka lebih fokus pada tugas sekolah mereka. Konsentrasi dan fokus adalah apa yang Anda perlukan untuk menjadi seorang pemanah yang baik," kata Smith. Dia mengatakan beberapa orang tua membawa anak-anak mereka ke Archery Connection karena merasa anak-anak mereka tidak cukup baik dalam olahraga lainnya, tidak cukup terkoordinasi, dan ingin mereka terlibat dalam sesuatu kegiatan fisik daripada bermain video game. Setelah mengikuti kegiatan memanah, para anak-anak tersebut menjadi lebih mudah berkonsentrasi, lebih mudah fokus dan menjadi jarang bermain-main dengan video game (yang menurut penelitian video game ini menimbulkan banyak dampak buruk terhadap anak) [10]

4. Memanah dapat meningkatkan kesabaran. Panahan adalah jenis olahraga yang membutuhkan kesabaran, karena memanah bukanlah tentang kecepatan, tapi ketepatan atau presisi. Dan presisi itu memerlukan waktu.[11]

   Selain harus fokus dan hati-hati pada anak panah yang diluncurkan, anak Anda harus belajar untuk bersabar.

Mereka harus bersabar menunggu giliran mereka. Dan mereka juga harus bersabar mengarahkan anak panah jika mereka ingin mendapatkan nilai terbaik. Menunggu saat yang tepat untuk melepaskan anak panah adalah bagian penting dari panahan. [12]

5. Merupakan olahraga sosial. Orang dari segala usia dan dari berbagai lapisan masyarakat menikmati kegiatan memanah. Hampir setiap kelompok usia dapat berpartisipasi. Mulai dari anak-anak usia 6 tahun sampai dengan kakek-kakek usia 80-an tahun dapat berlatih panahan. Memanah juga mengajarkan manfaat kerja sama tim dalam beberapa kasus dengan beberapa kompetisi yang melibatkan sekelompok orang. [13]

6. Panahan mengajarkan untuk anak-anak bertanggung jawab. Dalam melakukan kegiatan memanah ini, anak-anak harus dapat merawat peralatan, dan belajar bagaimana mengikuti aturan keselamatan. Hal tersebut dapat membantu anak Anda untuk menjadi lebih bertanggung jawab. Ketika mereka belajar bagaimana menangani busur dan anak panah mereka , mereka juga akan belajar untuk berpikir tentang keselamatan diri sendiri dan orang lain. Ini merupakan pelajaran penting bahwa mereka dapat mempraktekkan rasa tanggungjawab tersebut di bidang-bidang lainnya dalam

kehidupan. [14]

- **Berkuda**

Berkuda atau menunggang kuda memiliki banyak sekali manfaat. Menunggang kuda benar-benar membuat otot-otot inti bekerja dan menstabilkan perut, punggung, dan otot-otot panggul. Berkuda juga bukan hanya tentang kekuatan inti, tapi berkaitan dengan koordinasi dan stabilitas juga. Semakin banyak Anda naik kuda, semakin tubuh anda belajar untuk bergerak dengan kuda. Menunggang kuda adalah bagus untuk melatih berbagai bagian tubuh yang berbeda. Berkuda juga dapat menjadi kegiatan yang menantang dan sekaligus kegiatan yang menenangkan pada saat yang sama.

Manfaat Berkuda:

1. Menurut Dr Alison Stout, ada beberapa manfaat dari menunggang kuda, antara lain yaitu adanya kekuatan inti karena menunggang kuda adalah latihan isometrik tertentu untuk tinggal di posisi tertentu, dalam hal ini, tetap seimbang pada kuda, " jelas Dr Stout. ". Hal ini memberi dampak agar badan juga tetap dalam keadaan seimbang dan terkoordinasi, sebab keseimbangan menjadi akan semakin susah dicapai ketika kuda bergerak semakin

cepat. Fleksibilitas otot juga semakin berkembang; paha bagian dalam dan otot-otot panggul mendapatkan latihan terbesar. [16]

2. Seiring dengan perkembangan dari berkuda, Anda akan semakin memiliki pertanyaan dan problem, sekalipun Anda adalah penunggang kuda yang sangat berpengalaman; maka Anda akan mengakui selalu ada sesuatu yang baru untuk dipelajari. Penelitian telah menunjukkan bahwa belajar sepanjang hayat dapat mencegah hilangnya memori. Sama seperti otot, kebutuhan otak Anda perlu dilatih terus untuk tetap muda dan lentur. Kuda memberikan jalan aktif untuk menjaga otak Anda. Kuda dapat memberikan banyak kesempatan untuk sukses. Banyak orang juga menemukan persahabatan dan pelipur lara saat mereka berkuda. Tak sedikit pula para pemilik kuda merasa bahwa keberadaan kuda tersebut adalah penyemangat, dan saat stres, kuda bisa menjadi teman yang menenangkan. [17]
3. Di sisi lain, berinteraksi dengan kuda juga menyenangkan termasuk juga yang dirasakan anak-anak. Dan itu membangun karakter mereka dengan cara yang akan menguntungkan mereka di semua bidang lain kehidupan mereka. Dengan berkuda dan memelihara kuda, sebenarnya kita juga sedang membangun karakter anak

pula, karena kuda dapat membangun keyakinan; kuda nampak besar dan menakutkan jika dilihat sepintas. Hai ini tentu dibutuhkan banyak kepercayaan diri untuk dapat mengendalikannya. Membiarkan anak menangani kuda secara lembut akan memupuk kepercayaan diri mereka. Dengan penanganan yang lembut, anak-anak atau remaja akan mengatasi ketakutan mereka dan belajar bahwa mereka dapat dengan aman menangani dan mengendalikan hewan yang mereka takuti sebelumnya. Semakin baik anak Anda belajar bagaimana menangani kuda, semakin tumbuhlah keyakinan dan kepercayaan dirinya.

4. Berkuda juga mengajarkan kesabaran. Karena kuda seperti anak kecil, dan mengajari kuda sama seperti halnya mengajari anak. Ketika anak Anda telah menjadi penunggang kuda yang percaya diri, biarkan mereka membantu melatih kuda sebab hal itu akan menjadi pengalaman yang sangat baik bagi mereka. Melatih kuda membutuhkan banyak kesabaran karena melibatkan banyak pengulangan dan waktu. Pengendara harus konsisten memberikan perintah yang tepat sampai kuda merespon dengan benar. Sehingga ini membutuhkan banyak waktu dan pengendara harus bersabar dan menghargai usaha dari kudanya.

5. Kuda adalah makhluk yang sangat sensitif. Mereka bisa mengetahui apakah seseorang takut, marah, senang, dan sebagainya. Mereka berkomunikasi dengan bahasa tubuh dan sangat sensitif terhadap posisi tubuh pengendali mereka itu. Karena kuda sangat sensitif, pawang juga diharapkan harus sensitif. Pawang harus mampu membaca bagaimana kuda itu merasa dan mengapa berperilaku seperti itu. Pawang harus belajar untuk menafsirkan bahasa tubuh kuda dan berkomunikasi secara efektif dengan menggunakan bahasanya. Ketika kuda bertingkah, pawang harus bisa menafsirkan apakah kuda itu melakukannya karena takut, keras kepala, marah, sakit dan sebagainya sehingga harus ditanggapi dengan semestinya. Dengan memahami perasaan kuda yang sensitif ini, maka kita juga belajar mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain yang juga sensitif. Hal ini tentu saja sangat bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) kita.
6. Kuda juga mengajarkan kepercayaan. Kuda harus dapat mempercayai pengendali mereka. Salah satu hal pertama yang anak Anda atau remaja pelajari adalah tentang penanganan dan menunggang kuda yang dapat dipercaya dan diandalkan, karena jika kuda tidak percaya pada pengendalinya maka kuda tersebut tidak akan

mematuhinya. Selain itu, kuda mengajarkan menghormati. Anak-anak akan belajar untuk menghormati kuda mereka dan diri mereka sendiri. Kuda adalah hewan yang bertubuh besar, berbahaya dan mereka menuntut rasa hormat. Namun untuk ditangani dengan aman mereka juga harus menghormati pengendali mereka. Dengan belajar bagaimana menangani kuda, anak-anak akan menjadi lebih hormat dan lebih terhormat. Dengan menjadi dapat dipercaya, secara tidak langsung percaya diri dan tanggung jawab anak Anda akan memunculkan rasa hormat dari kudanya.

7. Ketika anak-anak pertama kali mulai belajar naik kuda, mereka akan membuat banyak kesalahan. Dan untuk itu, mereka harus belajar untuk tidak membuat kesalahan yang sama dua kali. Itulah tantangan naik kuda. Ketika penunggang membuat kesalahan dia tidak bisa menyangkalnya. Dia harus mengakui kesalahan dan memperbaikinya. Penunggang kuda harus segera memperbaikinya setelah mengoreksi kesalahannya. Menangani dan menunggang kuda akan mengajarkan anak Anda untuk menggunakan kesalahan masa lalu mereka untuk meningkatkan keterampilan menunggang kuda pada masa depan mereka. Sehingga kuda dapat pula mengajarkan pada mereka untuk dapat belajar dari

kesalahan yang diperbuat sebelumnya. Pelajaran ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari anak kita. Untuk belajar dari kesalahan masa lalu, agar tidak terulang di masa depan.

8. Selain hal di atas yang perlu kita ketahui adalah kuda bisa mengajarkan disiplin diri. Berkuda dapat memakan banyak waktu, sehingga anak Anda akan harus diajarkan untuk belajar bagaimana naik kuda dan menanganinya secara efektif. Orang, terutama orang-orang muda, memiliki daya tarik alami untuk berkuda dan menikmati menghabiskan waktu bersama mereka. Namun, karena berkuda menyita banyak waktu, sehingga anak Anda harus segera belajar disiplin diri. Sebagai contoh, bukannya tidur di pagi hari, mereka harus keluar memberi makan kuda. Kuda harus diberi makan dua kali sehari dan memiliki akses ke air bersih setiap saat. Dan kandang mereka harus dibersihkan secara teratur dan mereka harus berolahraga teratur. Ini akan memakan banyak waktu, tetapi kebanyakan orang menemukan bahwa itu sangat menyenangkan ketika mereka bisa menghabiskan waktu mereka dengan naik kuda, atau hanya sekedar bersama-sama dengan kuda mereka.[18]

Referensi 3 Olahraga Yang Dianjurkan Rasulullah

1.The Striving Mujahidin, https://sites.google.com/site/themujahidin96/rasulullah-p-b-u-h-favourite-sport

2. Swimming, http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bharticles.nsf/pages/Swimming?open

3. Benefits of Swimming, http://www.healthcare-online.org/Benefits-Of-Swimming.html

4. Laura Jones, Master Swimming Is The Magic Pill, http://www.usms.org/articles/articledisplay.php?aid=1937, 2012

5. Ten Benefits of Swimming You May Not Know About, http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/ten-benefits-swimming-you-may-not-know-about.html

6. Deborah Marshall, Swimming kids are smarter, https://app.griffith.edu.au/news/2012/11/15/swimming-kids-are-smarter/, 2012

7. Ten Benefits of Swimming You May Not Know About,

http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/ten-benefits-swimming-you-may-not-know-about.html

8. The Striving Mujahidin,

https://sites.google.com/site/themujahidin96/rasulullah-p-b-u-h-favourite-sport)

9. Jack Gerard, what are the health benefit of archery,

http://healthyliving.azcentral.com/health-benefits-archery-545

4.html

10. Robin Trimarchi, Archery can improve your mental, physical wellness, http://www.ledger-enquirer.com/2015/01/19/3523021_archery-can-improve-your-mental.html?rh=1,2015

11. Health Fitness Revolution, Top 10 Health Benefits of Archery, http://healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-archery/

12. the team at You, 10 Benefits of Archery for Children, https://www.youractivekid.co.uk/blog/10-benefits-archery-children, 2014

13. Health Fitness Revolution, Top 10 Health Benefits of Archery, http://healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-archery/

14. the team at You, 10 Benefits of Archery for Children, https://www.youractivekid.co.uk/blog/10-benefits-archery-children, 2014

15. Worldreference.com, http://en.wikipedia.org/wiki/Equestrianism,2013

16. Alison Stout, DO, The Physical and Mental Rewards of

Horseback Riding,
https://www.evergreenhealth.com/about_evergreen/promos_social_media/the_physical_and_mental_rewards_of_horseback_riding/

17. Benefit Of Horse Riding,
http://donegalequestriancentre.com/riding-lessons/benefits-of-horse-riding/

18. Caterina Tadlock, how Horses Build Character,
http://www.ultimatehorsesite.com/articles/ctadlock_howhorsesbuildcharacter.html